

2024

区民ひろば朝日 3月のお知らせ

〒170-0002
豊島区巣鴨5-33-21
電話:03-5974-0566

◇いきいきモルック

26日(火)10:30~11:30
健康チャレンジ対象になりました！

対象:65歳以上の方
定員:16名
申込:3/12(火)~



50

◇おやこピラティス

2日(土)10:30~11:15

講師:大塚知美氏
対象:首が座った頃からの
お子さまと保護者

定員:10組
申込:2/17(土)~
インナーマッスルを鍛えて、
からだも心もリフレッシュ！



✧大人向けプログラム✧

◇いきいき体操タイム

18日(月)2:00~3:00

講師:藤井芳子氏
対象:65歳以上の方
定員:15名
申込:3/4(月)~

高齢者の相談

CSWなんでも相談会

ミニ出前講座

50

◇いきいきボッチャ

11日(月)2:00~3:00

健康チャレンジ対象になりました！

対象:65歳以上の方
定員:15名
申込:2/26(月)~



◇大人版 英語であそぼう！

21日(木)10:30~11:30

講師:皆川智美氏
対象:65歳以上の方
定員:12名
申込:3/7(木)~



楽しみながら

英語にふれあいましょう！

✧おやこピラティス

~ひろばの新しい習慣~
◇ワーキングタイム
たまには場所を変えてお仕事しませんか？Wi-Fi・机・椅子を用意してお待ちしております。

実施日時:

4日(月)9:00~11:45

18日(月)9:00~11:45

対象:大人の方

✧大人向けプログラム✧

◇ちょっと寄り道、ふらっと朝日

お友達とおしゃべりしたい、
読書をしたりテレビを見たり…

過ごし方は自由！

実施日時:

7日(木)1:30~4:45

30日(土)1:30~4:45

対象:どなたでも！

申込:当日お越しください。

✧子育てプログラム✧

◇フラワーアレンジメント (こうふく講座)

13日(水)2:00~3:00

講師:白竜千恵子氏

対象:65歳以上の方

定員:10名(先着順)

申込:2/28(水)~



※ひろば窓口のみ。

材料費:500円
生花を用い自分だけのアクセサリーを作ろう！

まちの相談室

✧どなたでもプログラム✧

ベビーイングリッシュ

なかよしタイム

あそびばひろば

みんなのモルック

健康増進カラオケ(通信)

みんなのフラダンス

囲碁・将棋

✧運営協議会主催事業✧

散步の会

麻雀教室

南京玉スダレ

おねがい

給水機、設置しました！

SDGs未来都市としま

事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容
いきいき脳トレ	5(火)	10:30~11:30	15名	2/20(火)	脳トレで脳に癒しと刺激を与えましょう。 筆記用具をお持ちください。
リズム体操とフレイル測定会	25(月)	10:00~11:00 2:00~3:00	各回5名	3/11(月)	楽曲に合わせて楽しく体操し、その後フレイル測定をしましょう。
歌のひろば	22(金)	10:30~11:30	10名	3/8(金)	講師:仲里潔子氏 懐かしい曲をご一緒に♪手話や楽器も使えます。

✧どなたでもプログラム✧

ベビーイングリッシュ	3(日)	10:00~10:30	10組	2/18(日)	講師:大神志津子氏 乳幼児と保護者対象です。親子で英語に親しみます。
なかよしタイム	8(金)	10:30~11:00	10組	2/22(木)	「おひな祭り」をみんなで楽しめましょう！ 3月生まれのお誕生会、9月生まれのハーフバースデーも行います。
あそびばひろば	3(日)	1:30~4:00			ジャングルジム、ブランコ、ボールプール、トランポリン、コンビカー等で 乳幼児親子が1階で遊べます。紙芝居、読み聞かせもあります。

✧どなたでもプログラム✧

みんなのモルック	10(日)	2:00~3:00	16名	2/25(日)	フィンランド発祥のスポーツをみんなで楽しめましょう！
健康増進カラオケ(通信)	14(木) 28(木)	2:00~	8名	2/29(木) 3/14(木)	お一人2~3曲うたえます。
みんなのフラダンス	17(日)	10:30~11:30	10名	3/3(日)	講師:小山とも子氏 子どもから大人まで楽しめる初級フラダンスです。
囲碁・将棋	お部屋が空いているときは利用出来ます。				お二人でお越しください。囲碁・将棋盤等の用意があります。

✧運営協議会主催事業✧

運営協議会委員会	12(火)	6:30~					
カフェあさひ	9(土) 23(土)	2:00~3:30	コーヒー100円(クッキー付き)				23日は、イベントがあります。
散歩の会	10(日)	10:00~	区民ひろば朝日玄関前集合です。				今回は、「地元の早春の花(河津桜・紅梅)めぐり」です。
麻雀教室	5(火) 12(火) 19(火) 26(火)	1:15~4:30	昔、麻雀をやったことがある方、当日お越しください！				
南京玉スダレ	5(火) 19(火)	5:30~7:00	「伝統芸能」を教わりましょう。				

おねがい

ご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします。
施設利用及び開催事業に関して変更になる場合があります。
ご理解いただきますようご協力をお願いします。

給水機、設置しました！

容器をお持ちの上
お使いください。

SDGs未来都市としま



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS
豊島区は持続可能な開発目標
(SDGs) を支援しています。





区民ひろば朝日 令和6年3月カレンダー

住所: 豊島区巣鴨5-33-21

電話: 03-5974-0566

※2月16日現在のものです。

変更になる可能性もありますのでご了承ください。

日	曜	午 前 (9時~12時)		午 後 (1時~5時)		日	曜
1	金	いきいきひろば ◇貸室受付 9:00~	グループ室	いきいきひろば ●おとの体操	グループ室	1	金
2	土	◇おやこピラティス 10:30~11:15		●夢芸人カラオケサロン		2	土
3	日	◇ベビーイングリッシュ 10:00~10:30		◇あそびひろば 1:30~4:00		3	日
4	月	★ワーキングタイム 9:00~11:45		●巣鴨せせらぎの会		4	月
5	火	◇いきいき脳トレ 高齢者の相談会 10:30~11:30		◎麻雀教室 1:15~4:30		5	火
6	水	●ゆったりリズム体操		●大親シルバーダイヤモンド会		6	水
7	木			★ふらっと朝日 1:30~4:45		7	木
8	金	◇なかよしタイム 10:30~11:00				8	金
9	土	●みんなの気功		◎カフェあさひ 2:00~3:30		9	土
10	日	●庚申塚硬式テニスクラブ	◎散歩の会 10:00出発	◇みんなのモルック 2:00~3:00		10	日
11	月			◇いきいきボッチャ 2:00~3:00		11	月
12	火	●スポーツ吹矢朝日会		◎麻雀教室 1:15~4:30		12	火
13	水			◇フラワーアレンジメント(こうふく講座)/まちの相談室 2:00~3:00		13	水
14	木	●フレイル(虚雀)		◇健康増進カラオケ(通信) 2:00~		14	木
15	金			●栄和町会		15	金
16	土	●大親シルバーダイヤモンド会		●夢芸人カラオケサロン		16	土
17	日	◇みんなのフラダンス 10:30~11:30		●巣鴨せせらぎの会		17	日
18	月	★ワーキングタイム 9:00~11:45		◇いきいき体操タイム/△CSWなんでも相談会 2:00~3:00 △高齢者の相談会 2:00~3:15/ミニ出前講座 3:00~3:15		18	月
19	火	●スポーツ吹矢朝日会		◎麻雀教室 1:15~4:30		19	火
20	水	春分の日				20	水
21	木	◇大人版 英語であそぼう! 10:30~11:30				21	木
22	金	◇歌のひろば 10:30~11:30		●大親シルバーダイヤモンド会		22	金
23	土	●みんなの気功		◎カフェあさひ 2:00~3:00		23	土
24	日	●巣鴨五丁目朝日クラブ		●巣鴨五丁目朝日クラブ		24	日
25	月	△リズム体操とフレイル測定会 10:00~11:00	【廃食油回収】 9:00~12:30	△リズム体操とフレイル測定会 2:00~3:00		25	月
26	火	◇いきいきモルック 10:30~11:30		◎麻雀教室 1:15~4:30		26	火
27	水	●ゆったりリズム体操		●サークルたんぽぽ		27	水
28	木	●フレイル(虚雀)		◇健康増進カラオケ(通信) 2:00~		28	木
29	金			●おとの体操		29	金
30	土			★ふらっと朝日 1:30~4:45		30	土
31	日	●庚申塚硬式テニスクラブ				31	日

※ 空欄は団体利用が可能です。団体登録をして頂き利用日の3日前(休館日を除く)までにお申し込み下さい。

『団体登録』についてはお問い合わせください。

※ 廃食油回収…第4月曜日(祝日の場合は翌日)9:00~12:30

